

怎样的亲密， 不会让伴侣各自活成一座“孤岛”

近日，“假性亲密关系”话题冲上热搜。如今，越来越多的夫妻看起来朝夕相处，实际上各玩各的手机，一天说不上几句话。还有的夫妻，住在同一屋檐下，共同承担育儿、赡养父母、养家等责任，但是，他们的交流仅限于今天吃什么、明天去哪里等话题，并没有真正的情感沟通和关怀。各自经历了什么，感受到什么、有什么害怕和担忧的地方，都不会向配偶明说。夫妻沉浸在各自的世界里，彼此活成了一座“孤岛”。这种情况被心理学家称为“假性亲密关系”。

假性亲密的人实则比单身更孤独，因为他们并不能彼此支持，也无法真正走入对方的内心深处。他们看似有伴侣，实则心理上形单影只，遇到困难、挫折，只能自己咬着牙坚持。而伴侣的存在不仅不能支持自己，甚至还加剧了自己的内耗，让当事人更加痛苦。

这种情况之所以不是个例，是因为一些人以为找个伴侣就能有人陪伴，而如何与伴侣交流、相处，如何经营一段感情，却根本不清楚。他们以为只要两个人在一起，就能互相支撑，这其实是对婚姻莫大的误解。实际上，关系远比我们想象的复杂。在经营关系的过程中，我们不能忽略这些问题——

1 没有真实， 就没有亲密

不少女性有这样的感觉：明明有伴侣，却相处得特别累。她们常常无法真实地做自己，总是在表演、在伪装，试图维护好妻子的形象。不想做饭，也强迫自己去做饭，做得心不甘、情不愿；不赞成伴侣借钱给兄弟，也只能装大度同意；甚至明明对伴侣有意见，想冲他大发雷霆，却把想说的话都憋在心底，装作什么事情都没有

发生。

这样伪装自己看似能换来家庭的和谐、伴侣的青睐，实际上是用厚厚的壳把自己包裹起来，戴上面具，无法以真面目示人。就算伴侣对自己十分满意，也会怀疑，如果哪天自己真实的样子显现出来，伴侣会不会不喜欢了？自己会不会被嫌弃？这种惴惴不安，让两性关系无法产生深刻的连接。

于是，看起来这些夫妻、情侣都在履行自己的职责，事实上却十分疏离。

我们会发现，那些能以真面

2 没有边界， 就没有亲密

不少人以为亲密就是两个人总黏在一起，形影不离，即便不在一起也要把对方的事当成自己的事。于是，许多关系变成了过度亲密，也就是“共生”状态。

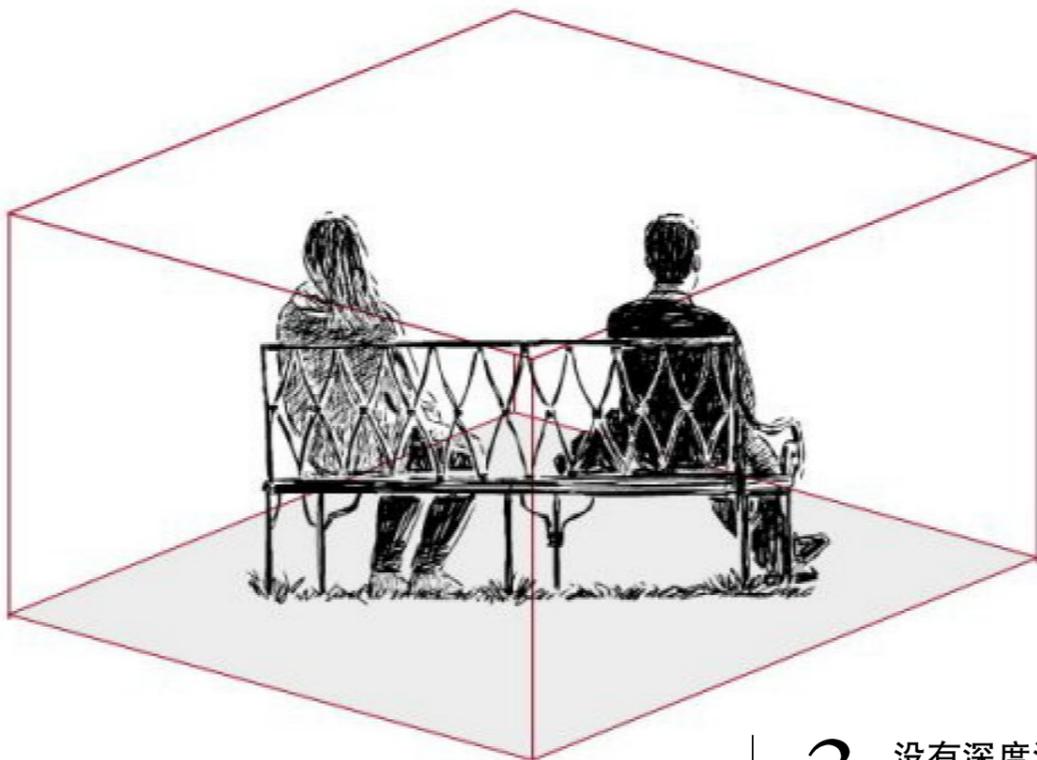
两个不同的人应该有自己的自由和各自选择的权利，但是在“共生”状态里，当事人往往你我不分。当两个人习惯不同，一方强行控制另一方，要求对方按照自己的想法来做，步调和自我完全一致，二人的关系会非常窒

息。小到要求对方必须以和自己一样的方式挤牙膏、吃饭，大到强迫对方必须在各个重大决策方面听从自己，按照自己的要求工作、交友……

在健康的亲密关系中，当事人尊重彼此的边界，男方可以按照自己的想法来做，女方不会强迫他必须服从自己，更不会因为他跟自己想的不一樣大发雷霆，这样二人都能自在地表达自己的想法。有了边界关系，就有了自由呼吸的空间，每个人都能自在地做自己，而不用担心冒犯对方或者被冒犯。看起来，边界感让两个人的距离好像变远了，可这种远，又是走近彼此的必须。

目示人，哪怕会争吵的夫妻、情侣，反而感情更深厚，关系更亲密。因为在争吵的过程中，每个人的心门是敞开的，会说出内心真实的想法，彼此知道对方想要的是什么，哪怕暂时没有能力满足对方，两个人也有了努力的方向。

矛盾和争吵，有时反而是关系必须经历的阶段，真实的我们必须经过磨合，这种磨合的过程中难免会有激烈的交锋。磨合之后，你们对彼此的了解更加深入，更能看见彼此的内心，双方的亲密感自然会加强。



3 没有深度沟通， 就没有亲密

观察那些貌合神离的伴侣，会发现他们很少沟通，尤其缺乏深度沟通。他们的沟通仅限于“吃什么”这种事务性内容，而深度沟通，指的是认真关照彼此内心和感受的沟通。比如，对方经常熬夜，问问对方是不是白天太忙，属于自己的时间太少，就想晚上放松一下？如果对方说工作上遇到了挫折，问问对方内心的感受怎样？是生气还是无助？是担忧还是愤怒？

深度沟通，是一方带着好奇心深入对方内心，探究其需求，而非泛泛而谈，只说表面现象。也许我们知道伴侣喜欢的衣服款式，知道伴侣的饮食习惯，但是，了解这些背后的故事、深层的原因、内心的感受，才是我们走进对方内心的契机。

多安排一些这样的深度沟通，就是走近对方极好的方式。在这样的沟通中，双方会越来越相互了解。当我们都能为对方感动，为对方高兴或者心疼，便会感受到和伴侣“同频”的感觉，成为对方心中那个不可替代的人，最值得信任和依靠的人。

现代社会，健康的亲密关系能反哺我们的日常生活，让我们感觉到努力生活、工作的意义，生活压力也会有所减轻。

（据《中国妇女报》）